

# ANALISIS ASUPAN NATRIUM, ASUPAN LEMAK, KEPATUHAN MINUM OBAT, DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS GAMBIR JAKARTA PUSAT

Putri Wedhatami<sup>1\*</sup>, Nunung Cipta Dainy<sup>2</sup>

Program Studi Gizi  
Fakultas Kedokteran dan Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jakarta  
e-mail : [putriwedhatami13@gmail.com](mailto:putriwedhatami13@gmail.com)

## **Abstract:**

*The Basic Health Research (Riskesdas) in 2018, the prevalence of hypertension in DKI Jakarta in the age group 65-74 years was 33.79%. DKI Jakarta, especially Central Jakarta, has a high prevalence of hypertension. Based on the results of Basic Health Research (Riskesdas) in 2013, the prevalence of hypertension in Central Jakarta is still very high at 20%. This study aimed to examine the factors affecting blood pressure reduction in elderly hypertensive at Gambir Community Health Center Central Jakarta. This study used descriptive correlation with a cross sectional approach. The number of samples in this study were 60 respondents using purposive sampling. The independent variables in this study were sodium intake, fat intake, medication compliance and family support. While the dependent variable in this study is a decrease in blood pressure. The instruments used in this study used questionnaires and direct measurements. Data analysis using univariate analysis and bivariate analysis (chi-square test) with SPSS. There were 52 elderly (86.7%) who did not experience a decrease in blood pressure. Bivariate analysis using the chi-square test showed that there was no significant relationship between sodium intake ( $p$ -value = 0.15), fat intake ( $p$ -value = 0.71), medication compliance ( $p$ -value = 0.86), and family support ( $p$ -value = 0.92) with a decrease in blood pressure in elderly hypertension. In this study, it can be concluded that there is no significant relationship between the factors studied and the decrease in blood pressure among the elderly in Puskesmas Gambir, Central Jakarta.*

**Keywords:** blood pressure, elderly, risk factors

## **Abstrak**

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi di DKI Jakarta pada kelompok umur 65-74 tahun sebesar 33,79%. DKI Jakarta terutama Jakarta Pusat memiliki angka prevalensi hipertensi yang masih tinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 prevalensi hipertensi di Jakarta Pusat masih sangat tinggi yaitu 20%. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi penurunan tekanan darah lansia hipertensi di Puskesmas Gambir Jakarta Pusat. Penelitian ini menggunakan deskriptif koleratif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 responden diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah asupan natrium, asupan lemak, kepatuhan minum obat dan dukungan keluarga. Sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah penurunan tekanan darah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan pengukuran secara langsung. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat (uji *chi-square*) dengan SPSS. Terdapat 52 lansia (86,7%) yang tidak mengalami penurunan tekanan darah. Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara asupan natrium ( $p$ -value = 0,15), asupan lemak ( $p$ -value = 0,71), kepatuhan minum obat ( $p$ -value = 0,86), dan dukungan keluarga ( $p$ -value = 0,92) dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor-faktor yang diteliti dengan penurunan tekanan darah lansia di Puskesmas Gambir Jakarta Pusat.

**Kata Kunci:** Faktor resiko, lansia, tekanan darah

## PENDAHULUAN

Di Indonesia, hipertensi merupakan salah satu penyebab utama dari tingginya angka kejadian penyakit dan kematian. Oleh karena itu, untuk mengurangi prevalensi kondisi ini, diperlukan strategi manajemen dengan intervensi yang dapat dilakukan di berbagai jenis fasilitas kesehatan (Kemenkes, 2021). Menurut *American Society of Hypertension*, hipertensi adalah sindrom atau kumpulan gejala kardiovaskular yang berkembang akibat kondisi lain yang kompleks dan saling berhubungan (Nuraini, 2015).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi di DKI Jakarta pada kelompok umur 65-74 tahun sebesar 33,79% (Riskesdas, 2018). DKI Jakarta terutama Jakarta Pusat memiliki angka prevalensi hipertensi yang masih tinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 prevalensi hipertensi di Jakarta Pusat masih sangat tinggi yaitu 20,0% (Riskesdas, 2013).

Transisi epidemiologi dan demografi menyebabkan perubahan gaya hidup, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok, yang berdampak pada perubahan tekanan darah pada lansia. Pola makan yang berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah salah satunya asupan natrium (Putri, 2022). Selain dari

konsumsi natrium yang perlu di perhatikan oleh penderita hipertensi, konsumsi lemak juga harus di kontrol oleh penderita hipertensi. Tingginya asupan lemak dan natrium dapat meningkatkan tekanan darah. Konsumsi lemak yang berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah, terutama kolesterol LDL, yang pada akhirnya dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Fitriani and Yessi Marlina, 2018).

Selain perubahan gaya hidup dan perubahan pola makan, kebiasaan minum obat secara tidak teratur dan hanya minum obat saat tekanan darah meningkat dapat menyebabkan kekambuhan dan komplikasi hipertensi. Dalam hal menjaga pola makan dan kepatuhan pasien terhadap obat antihipertensi, dukungan keluarga adalah salah satu faktornya (Apsari *et al.*, 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk menganalisis faktor asupan natrium, asupan lemak, kepatuhan minum obat, dan dukungan keluarga apakah memiliki hubungan terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi di Puskesmas Kecamatan Gambir.

## METODE

### Desain, Tempat dan Waktu

Desain penelitian menggunakan deskriptif koleratif dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu mencari hubungan antara variabel independen dengan variabel

dependen. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juli 2024 di Puskesmas Kecamatan Gambir, Jakarta Pusat.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kecamatan Gambir Jakarta Pusat. Pada penelitian ini jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan rumus uji hipotesis beda proporsi (Lameshow 1997). Dari perhitungan rumus uji hipotesis beda 2 proporsi ini, diperoleh jumlah sampel minimal untuk penelitian ini adalah 55 responden. Untuk menghindari terjadinya sampel yang *drop out* dan sebagai cadangan maka ditambah 10% dari jumlah sampel minimal. Jadi total sampel dalam penelitian ini adalah 60 responden.

### **Jenis dan Teknik Pengambilan Data**

Data pada penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Data primer yang dikumpulkan yaitu berupa hasil survey menggunakan kuesioner dengan wawancara langsung kepada responden. Sedangkan untuk data sekunder berupa data jumlah lansia dan data tekanan darah lansia. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan pengukuran langsung. Variabel dependen (tekanan darah) menggunakan instrumen pengukuran tekanan darah langsung menggunakan *sphygmomanometer digital*. Sedangkan variabel independent menggunakan kuesioner, pada variabel asupan natrium

dan asupan lemak menggunakan kuesioner *Food Recall 24 Jam*, untuk variable kepatuhan minum obat menggunakan kuesioner kepatuhan minum obat MMAS-8, dan variable dukungan keluarga menggunakan kuesioner dukungan keluarga yang bersumber dari Nursalam (2013).

### **Prosedur Penelitian**

Sebelum melakukan pengambilan data, responden diminta persetujuan dengan *informed consent*. Apabila responden menyetujui, selanjutnya peneliti mencatatkan nama, umur, jenis kelamin responden, dan melakukan pengukuran tekanan darah. Responden yang memenuhi kriteria inklusi diwawancara mengenai asupan natrium dan lemak, kepatuhan minum obat, dan dukungan keluarga.

### **Analisa Data**

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini terdapat dua tahap analisis, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat (uji *chi-square*).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Karakteristik Responden**

Berdasarkan tabel 1, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia pada responden lansia yaitu usia 60-64 tahun sebanyak 18 orang (30%), kemudian usia 65-69 tahun sebanyak 21 orang (35%) dan terakhir usia 70-75 tahun sebanyak 21 orang (35%). Berdasarkan tabel 1 dibawah, hasil

penelitian menunjukkan bahwa rata-rata jenis kelamin pada responden lansia yaitu perempuan sebanyak 35 orang (58,3%) dan laki-laki sebanyak 25 orang (41,7%).

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

| Karakteristik | Jumlah<br>(N) | Presentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Usia          |               |                |
| 60-64 Tahun   | 18            | 30             |
| 65-69 Tahun   | 21            | 35             |
| 70-75 Tahun   | 21            | 35             |
| Jenis Kelamin |               |                |
| Perempuan     | 35            | 58,3           |
| Laki-laki     | 25            | 41,7           |

### Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa lansia yang mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 8

| Variabel             | n  | %    |
|----------------------|----|------|
| Tekanan Darah        |    |      |
| Ada penurunan        | 8  | 13,3 |
| Tidak ada penurunan  | 52 | 86,7 |
| Asupan Natrium       |    |      |
| Cukup                | 49 | 81,7 |
| Lebih                | 11 | 18,3 |
| Asupan Lemak         |    |      |
| Cukup                | 28 | 46,7 |
| Lebih                | 32 | 53,3 |
| Kepatuhan Minum Obat |    |      |
| Rendah               | 11 | 18,3 |
| Sedang               | 26 | 43,3 |
| Tinggi               | 23 | 38,3 |
| Dukungan Keluarga    |    |      |
| Kurang               | 1  | 1,7  |
| Cukup                | 7  | 11,7 |
| Baik                 | 52 | 86,7 |

responden (13,3%) dan lansia yang tidak mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 52 responden (86,7%). Untuk asupan natrium di Puskesmas Kecamatan Gambir termasuk dalam kategori cukup

sebanyak 49 responden (81,7%) dan kategori lebih sebanyak 11 responden (18,3%). Untuk asupan lemak di Puskesmas Kecamatan Gambir termasuk dalam kategori cukup sebanyak 28 responden (46,7%) dan kategori lebih sebanyak 32 responden (53,3%). Serta terdapat 11 lansia (18,3%) yang tingkat kepatuhan minum obat antihipertensi nya rendah, 26 lansia (43,3%) yang tingkat kepatuhan minum obat antihipertensi nya sedang dan 23 lansia (38,3%) yang tingkat kepatuhan minum obat antihipertensi nya tinggi. Dan untuk dukungan keluarga pada lansia hipertensi di Puskesmas Kecamatan Gambir termasuk dalam kategori kurang sebanyak 1 responden (1,7%), dukungan keluarga dalam kategori cukup sebanyak 7 responden (11,7%) dan kategori baik sebanyak 52 responden (86,7%). Hasil analisis univariat data responden dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

**Tabel 2. Hasil Analisis Univariat**

### Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat variabel-variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

**Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat**

| Variable       | Tekanan Darah |      |           |      | p-value |
|----------------|---------------|------|-----------|------|---------|
|                | Ada           |      | Tidak ada |      |         |
|                | penurunan     |      | penurunan |      |         |
|                | n             | %    | n         | %    |         |
| Asupan Natrium |               |      |           |      |         |
| Cukup          | 5             | 10,2 | 44        | 89,8 | 0,154   |
| Lebih          | 3             | 27,3 | 8         | 72,7 |         |
| Asupan Lemak   |               |      |           |      |         |
| Cukup          | 3             | 10,7 | 25        | 89,3 | 0,712   |
| Lebih          | 5             | 15,6 | 27        | 84,4 |         |
| Kepatuhan      |               |      |           |      |         |
| Minum Obat     |               |      |           |      |         |
| Rendah         | 2             | 18,2 | 9         | 81,8 | 0,862   |
| Sedang         | 3             | 11,5 | 23        | 88,5 |         |
| Tinggi         | 3             | 13   | 20        | 87   |         |
| Dukungan       |               |      |           |      |         |
| Keluarga       |               |      |           |      |         |
| Kurang         | 0             | 0,0  | 1         | 100  | 0,923   |
| Cukup          | 1             | 14,3 | 6         | 85,7 |         |
| Baik           | 7             | 13,5 | 45        | 86,5 |         |

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa masih didapatkan asupan natrium dengan kategori lebih menunjukkan proporsi yang lebih tinggi untuk mengalami penurunan tekanan darah sebanyak (27,3%) dibandingkan asupan natrium cukup sebanyak (10,2%), sehingga masih sangat diperlukan upaya dan peran dari tenaga kesehatan untuk terus memberikan edukasi tentang gizi atau asupan natrium agar lansia terhindar dari hipertensi dan mengalami penurunan tekanan darah ke rentang normal. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Reka et al (2020) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan natrium dengan hipertensi. Namun penelitian ini belum sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mifthahul et al (2013) yang menunjukkan ada hubungan antara asupan natrium dengan hipertensi. Hal tersebut sama seperti penelitian yang dilakukan oleh

Madyasari (2020) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan natrium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Asupan natrium memainkan peran penting dalam mekanisme peningkatan tekanan darah. Tekanan darah meningkat akibat bertambahnya volume plasma (cairan tubuh). Mengonsumsi garam (natrium) menyebabkan rasa haus dan mendorong kita untuk minum lebih banyak. Ini mengakibatkan peningkatan volume darah dalam tubuh, sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah, yang pada akhirnya menaikkan tekanan darah. Karena dalam sistem pembuluh darah masukan (input) harus seimbang dengan pengeluaran (output), jantung perlu memompa dengan kekuatan dan tekanan yang lebih tinggi (Rivanli, 2016). Asupan natrium yang cukup dapat memicu hipertensi pada lansia, terutama karena mereka umumnya sudah memiliki riwayat penyakit hipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor genetik berhubungan dengan tekanan darah. Mereka yang berasal dari keluarga dengan riwayat hipertensi memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki riwayat tersebut dalam keluarganya (Adinda et al, 2022). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa terdapat banyak gen yang dapat memengaruhi tekanan darah. Gen yang berperan dalam mekanisme hipertensi

meliputi gen yang mengatur keseimbangan natrium di ginjal, seperti polimorfisme I/D (insersi/delesi) gen ACE (Angiotensin Converting Enzyme), serta gen yang berperan dalam metabolisme steroid (Jane et al, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa masih didapatkan bahwa responden dengan asupan lemak lebih menunjukkan proporsi yang lebih tinggi untuk mengalami penurunan tekanan darah sebanyak (15,6%) dibandingkan responden yang asupan lemak cukup sebanyak (10,7%), sehingga masih sangat diperlukan upaya dan peran dari tenaga kesehatan untuk terus memberikan edukasi tentang gizi atau asupan lemak. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyahati et al (2018) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan tekanan darah. Namun penelitian ini belum sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuriah et al (2019) yang menunjukkan ada hubungan antara asupan lemak dengan hipertensi. Hal tersebut sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Salsabila et al (2023) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah. Asupan lemak berlebih dapat memicu hipertensi. Proses ini dimulai ketika lipoprotein yang berfungsi mengangkut lipid beredar dalam tubuh dan dikirim ke sel-sel otot, sel lemak, dan sel-sel lainnya. Trigliserida dalam aliran darah akan

dipecah menjadi gliserol dan asam lemak bebas oleh enzim lipoprotein lipase yang berada pada sel-sel endotel kapiler. Kolesterol yang terdapat dalam Low Density Lipoprotein (LDL) akan menumpuk di dinding pembuluh darah, membentuk plaque. Plaque ini kemudian bercampur dengan protein dan dilapisi oleh sel-sel otot serta kalsium, yang pada akhirnya dapat menyebabkan aterosklerosis. Selain membuat pembuluh darah menjadi tidak elastis, plak juga menyebabkan penyempitan, sehingga meningkatkan tahanan aliran darah dalam pembuluh darah koroner, yang pada akhirnya memicu hipertensi (Yuriah et al, 2019). Pada penelitian ini asupan lemak yang dikonsumsi responden rata-rata berasal dari lemak jenuh. Konsumsi lemak jenuh berlebihan meningkatkan risiko aterosklerosis, yang menyebabkan peningkatan resistensi dinding pembuluh, penyempitan pembuluh, peningkatan denyut jantung, dan peningkatan volume aliran darah, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan darah (Elsa et al, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa responden dengan kepatuhan minum obat rendah menunjukkan proporsi yang lebih tinggi untuk mengalami penurunan tekanan darah sebanyak (18,2%) dibandingkan responden dengan kepatuhan minum obat tinggi sebanyak (13%), sehingga masih sangat diperlukan upaya dan peran dari tenaga kesehatan untuk terus meningkatkan

edukasi mengenai obat antihipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ikit Netra (2021) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan kepatuhan minum obat dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. Namun penelitian ini belum sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurdin et al (2023) yang menunjukkan ada hubungan antara kepatuhan minum obat antihipertensi terhadap hasil penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Ketidakepatuhan pasien dalam mengkonsumsi obat merupakan salah satu faktor utama penyebab kegagalan terapi, munculnya efek samping yang merugikan dan timbulnya komplikasi penyakit. Ketidakepatuhan minum obat sering terjadi karena beberapa hal antara lain, kebiasaan pasien yang tidak teratur minum obat, menghentikan pengobatan sendiri karena bosan minum obat, tidak ada keluhan hipertensi yang dirasakan dan merasa sudah sembuh atau tekanan darah sudah normal (Mardiana, 2024). Dalam penelitian ini didapati bahwa masalah ketidakepatuhan pasien hipertensi di Puskesmas Kecamatan Gambir yaitu berhenti minum obat ketika merasa keadaan membaik sebanyak 43 responden (72%) (Tabel 4.6). Kurangnya pemahaman pasien tentang penyakitnya juga merupakan salah satu penyebab, dimana pasien beranggapan bahwa setelah minum obat antihipertensi telah terjadi penurunan tekanan darah dan merasa penyakitnya sudah

sembuh sehingga menghentikan pengobatan dengan inisiatif sendiri (Debora, 2021). Padahal penghentian pemakaian obat antihipertensi mengakibatkan tekanan darah kembali naik dan dapat menimbulkan komplikasi seperti gagal ginjal, jantung koroner, dan stroke (Susanto, 2015). Selain itu, dalam penelitian ini didapat bahwa sebagian besar pasien merasa terbebani atau terganggu dengan kewajiban minum obat antihipertensi setiap hari sebanyak 44 responden (73%). Pada umumnya pasien yang telah lama menderita hipertensi tetapi belum kunjung mencapai kesembuhan, maka dokter akan menambah jenis obat ataupun meningkatkan sedikit dosisnya. Hal ini mengakibatkan penderita tersebut merasa terganggu dan tidak nyaman untuk minum obat antihipertensi setiap hari (Noor, 2022). Kemudian adanya rasa terbebani atau stress mempengaruhi kepatuhan minum obat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Alvarez (2021) mengatakan bahwa tingkat stress yang tinggi dapat mengakibatkan rendahnya kepatuhan minum obat pada pasien hipertensi (Alvarez, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa responden dengan dukungan keluarga cukup menunjukkan proporsi yang lebih tinggi untuk mengalami penurunan tekanan darah sebanyak (14,3%) dibandingkan responden dengan dukungan keluarga baik sebanyak (13,5%), sehingga masih sangat diperlukan upaya dan peran dari

tenaga kesehatan untuk melakukan promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan pada penderita hipertensi dan keluarga agar pelaksanaan dukungan dan fungsi keluarga dapat ditingkatkan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lorna (2018) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan dukungan keluarga dengan tekanan darah. Namun penelitian ini belum sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lavenia (2023) yang menunjukkan ada hubungan positif antara dukungan keluarga dengan hipertensi. Hal tersebut sama seperti penelitian yang dilakukan oleh M. Isra et al (2017) yang menunjukkan bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan hipertensi. Dukungan keluarga yang baik dengan memperhatikan pola hidup sehat pada lansia dengan hipertensi dan menyediakan obat-obatan untuk menstabilkan tekanan darah dapat mengubah perilaku hidup sehat pada lansia sehingga lansia mempunyai semangat, keyakinan dan keinginan dalam proses kestabilan semakin meningkat. Dukungan keluarga dalam merawat lansia hipertensi dengan baik dapat menghambat terjadinya komplikasi penyakit lain. Dukungan keluarga sangat penting dalam mengontrol tekanan darah. Dengan melibatkan keluarga diharapkan kepatuhan lansia terhadap pengobatan dapat meningkat. Kurangnya dukungan keluarga dapat mempengaruhi rencana perawatan hipertensi secara keseluruhan yang dapat menimbulkan

komplikasi penyakit lain seperti stroke. Akibat tidak terkontrolnya tekanan darah yang membuat resiko tinggi dalam kerusakan jantung dan pembuluh darah pada organ seperti otak dan ginjal (Ariani, 2024). Pada penelitian ini berdasarkan observasi saat melakukan wawancara ditemukan bahwa lansia yang menjalani pengobatan atau kontrol di Puskesmas Kecamatan Gambir sebagian besar tidak didampingi oleh keluarga seperti anak atau pasangan mereka. Banyak lansia yang menjalani pengobatan atau kontrol sendirian dan banyak dari mereka yang merasa sedih karena tidak didampingi oleh keluarga. Hal ini disebabkan karena lansia tersebut tinggal sendiri tidak dengan keluarga ataupun anaknya, ada yang sudah tidak memiliki pasangan, dan ada yang sudah pisah dengan pasangan maupun anaknya. Jika dilihat dari hasil penelitian ini didapat bahwa dukungan keluarga terhadap lansia dalam kategori baik sebanyak 52 responden (86,7%), tetapi tidak ada penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hal ini bisa disebabkan pengukuran yang dilakukan tidak dapat memastikan apakah pasien menjawab dengan jujur atau berbohong. Pasien bisa saja menjawab dengan jawaban yang menggambarkan bahwa mereka merupakan pasien yang memiliki dukungan keluarga baik, dikarenakan merasa tidak enak.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa prevalensi penurunan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Kecamatan Gambir adalah 13,3%. Sebagian besar lansia di Puskesmas Kecamatan Gambir memiliki asupan natrium yang cukup sebesar 81,7%, dan asupan lemak yang lebih tinggi sebesar 53,3%. Selain itu, sebagian besar lansia memiliki tingkat kepatuhan minum obat antihipertensi yang sedang sebesar 43,3%, serta dukungan keluarga yang baik sebesar 86,7%. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan natrium, asupan lemak, kepatuhan minum obat antihipertensi, dan dukungan keluarga dengan penurunan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Gambir Jakarta Pusat. Disarankan kepada pihak puskesmas untuk terus meningkatkan edukasi tentang gizi dan obat antihipertensi, serta melibatkan dukungan keluarga, sehingga pelaksanaan dukungan dan fungsi keluarga dapat diperkuat. Diharapkan bagi peneliti lain untuk melakukan kajian yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi penurunan tekanan darah pada lansia yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Kemudian peneliti lebih lanjut perlu meneliti karakteristik demografi dan untuk wawancara Food Recall perlu 2x24 jam.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adinda N.R, Rizki Nugraha, Diana Irawati, Fitriani Rayasari. (2022) 'Hubungan Jenis Kelamin dan Keturunan Terhadap Kejadian Hipertensi di Perumnas Blok 2 Waiheru Ambon'.
- Alvarez, C., Hines, A. I., Carson, K. A., Andrade, N., Ibe, C., Marsteller, J. a., & Cooper, L. A. (2021) 'Association of Perceived Stress and Discrimination on Medication Adherence among Diverse Patients with Uncontrolled Hypertension', *Ethnicity & Disease*, 31(1). Available at: <https://doi.org/10.1007/s11906-018-0830-x>.
- Apsari, D.P. *et al.* (2021) "Relationship between family support and pharmacist role with adherence hypertension therapy," *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 7(1), pp. 19–26.
- Ariani Sulistyorini, Titis Dwana Saputri. (2024) 'Dukungan Keluarga dalam Merawat Lansia yang Mengalami Hipertensi di Desa Pacekulon Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk', *Jurnal Kesehatan*, 13(1), pp. 28–37.
- Debora Gebby, Weny Indayany Wiyono, Meilani Jayanti. (2021) 'Tingkat Kepatuhan Penggunaan Obat Antihipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kema Kabupaten Minahasa Utara', *Jurnal Mandala Pharmacon*, 10.
- Elsa Indah Sari, Kurniati Dwi Utami, Sepsina Resky. (2022) 'Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Rapak Mahang Tenggara', *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(5), pp.

- 447–458. Available at: <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i5.1231>.
- Fitriani and Yessi Marlina (2018) *Gambaran Asupan Natrium, Lemak dan Serat pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Tanjung Gading Kecamatan Pasir Penyus Kabupaten Indragiri Hulu*.
- Jane, A.K, Adrian Umboh, Vivekenanda Pateda. (2015) 'Hubungan Faktor Genetik dengan Tekanan Darah Pada Remaja', *Jurnal e-Clinic (eCI)*, 3(1).
- Kemendes (2021) "Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa," *Kemendes Kesehatan RI*, pp. 1–85.
- Lorna Lolo, L. and Nurlaela (2018) "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sabbang Paru Kabupaten Wajo," *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 01(2), pp. 132–138.
- Mardiana Puji, Puspita Sari. (2024) 'Kepatuhan Penggunaan Obat dan Luaran Terapi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Mlati II', *Media Ilmu Kesehatan*, 13(1), pp. 11–16. Available at: <https://doi.org/10.30989/mik.v13i1.1237>.
- Netra Wirakhmi, I. and Purnawan, I. (2021) "Hubungan Kepatuhan Minum Obat dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi," *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), pp. 327–333.
- Noor Hijriyati, Noverita Febriani, Olga F. Tantiwi, Syella Chintya, Swandari Paramita. (2022) 'Tingkat Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi di Puskesmas Lempake Samarinda', *J. Ked. Mulawarman*, 9(2), p. 55.
- Nuraini, B. (2015) "Risk Factors of Hypertension," *J Majority*, 4(5), pp. 10–19.
- Putri, W.A.K. (2022) "Hubungan Asupan Natrium, Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecemasan Terhadap Tekanan Darah Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas II Purwokerto Timur," *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik dan Masyarakat*, 2(1), p. 49. Available at: <https://doi.org/10.24114/jgpkkm.v2i1.36524>.
- Reka Aprilliyanti, D. and Arif Budiman, F. (2020) *Hubungan Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri*.
- Riskesdas (2013) *Laporan Riskesdas 2013*.
- Riskesdas (2018) *Laporan Provinsi DKI Jakarta: Riskesdas 2018, Laporan Provinsi DKI Jakarta*. Available at: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>.
- Rivanli, Joice, N. A., Ivonny, M. S. (2016) 'Hubungan Kadar Natrium dengan Tekanan Darah pada Remaja di Kecamatan Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara', *Jurnal e-Biomedik*, 4(2).
- Sari, E.I., Utami, K.D. and Resky, S. (2022) "Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas

Rapak Mahang Tenggarong,”  
*Formosa Journal of Science and  
Technology*, 1(5), pp. 447–458.  
Available at:  
<https://doi.org/10.55927/fjst.v1i5.1231>.

Susanto, Y. (2015) ‘Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Cuka Kabupaten Tanah Laut’, *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 1(1), pp. 62–67.

Yuriah, A., Astuti, A. T., Inayah. (2019) ‘Hubungan Asupan Lemak, Serat dan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Gondokusuman I Yogyakarta’, *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 02(02), pp. 115–124.